

Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Statues

Les participants améliorent leur capacité d'endurance tout en exerçant leur mémoire.

Désigner au début du jeu deux à quatre chasseurs en fonction du nombre de participants.

Tout le monde se déplace librement dans la salle. Celui qui est touché adopte une position, sans bouger (= statue). Il est libéré si un camarade prend la même pose que lui et la maintient quelques secondes. Pendant ce temps, ce dernier ne peut pas être touché.



Variantes

- La «statue» est libérée si elle est capable de répondre à une question posée par un coéquipier.
- Pour être libre, la statue et son «sauveur» se livrent à un jeu de mains (frapper sur les genoux, les paumes des mains, croiser les mains sur les épaules, etc.).

Source: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO